

Jak długo i w jaki sposób dzieci mogą korzystać z urządzeń ekranowych w czasie epidemii?

# Domowe Zasady Ekranowe

**NADMIAR  
EKRANÓW  
SZKODZI DZIECKU  
I RODZINIE**

Zadbaj o Domowe  
Zasady Ekranowe  
[rodzice.fdds.pl](http://rodzice.fdds.pl)



[saferinternet.pl](http://saferinternet.pl)



Współfinansowane przez Unię Europejską  
Instrument „Jasna Europa”

Główny Partner:

Fundacja 

Partner:

FACEBOOK

## Z tego artykułu dowiesz się:

- Dlaczego warto ustalić Domowe Zasady Ekranowe?
- Jakie kwestie odgrywają najważniejszą rolę w kształtowaniu właściwych nawyków korzystania z nowych technologii?
- Jak udostępniać dziecku urządzenia ekranowe, aby służyły do rozwoju osobistego oraz społecznego?
- Jakie są przykładowe zasady, które wyznaczają ramy korzystania z urządzeń ekranowych w domu?

Domowe Zasady Ekranowe to zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych. Dobrze opracowane zasady używania nowych technologii pomagają zadbać o bezpieczeństwo online, uczą uważności oraz równowagi między aktywnościami online i offline. Mogą stać się naturalnym elementem życia rodzinnego. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w ramach prowadzonych działań

profilaktycznych zachęca rodziców, aby wspólnie z dziećmi zadbali o stworzenie własnego zestawu zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu.

Smartfony, tablety i inne urządzenia ekranowe to stały element naszej codzienności. Dla wielu rodziców wyzwaniem okazują się decyzje dotyczące udostępniania ich dzieciom. Często pojawiają się pytania i wątpliwości odnośnie czasu oraz sposobów korzystania z sieci w codziennym życiu. Z całą pewnością jest to obszar, który wymaga refleksji oraz wprowadzenia odpowiednich zasad.

Urządzenia ekranowe mają wpływ na funkcjonowanie organizmu młodego człowieka, jego rozwój oraz kontakty z innymi. Ważne jest, aby używanie nowych technologii służyło nam do rozwoju osobistego oraz wzmacniania wzajemnych relacji. Jeśli zależy nam na tym, aby dzieci korzystały z nich w sposób rozsądny, ułatwiający nabywanie ważnych umiejętności, możemy uporządkować korzystanie z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, które wyznaczają granice i ramy użytkowania sieci w domu. Domowe Zasady Ekranowe mają dotyczyć wszystkich domowników. Dlatego istotne jest, aby w ich tworzeniu brali udział zarówno rodzice, jak i dzieci. Dzieci w dużej mierze uczą się poprzez naśladowanie zachowań dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą swoim zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych. Na nich też spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie ustalonych reguł.

**Poniżej znajduje się omówienie kilku ważnych kwestii, na które warto zwrócić uwagę podczas tworzenia Domowych Zasad Ekranowych.**

### **Czas z ekranem**

Korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na inne aktywności, w tym na realizację obowiązków dnia codziennego. Dlatego ważne jest określenie ram czasowych używania ich przez członków rodziny. W przypadku dzieci warto ustalić odpowiednie dla wieku limity czasowe.

- **Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 2. roku życia**, gdyż nie wspierają one rozwoju najważniejszych umiejętności. U dzieci w tym wieku kształtują się przede wszystkim mowa, sprawność motoryczna oraz relacje społeczne. Ich rozwijanie wiąże się z kontaktem z opiekunem, a także z odpowiednią ilością ruchu oraz snu. Ekspozycja na silne bodźce wzrokowe i słuchowe może powodować u dzieci pobudzenie i utrudniać koncentrację uwagi.
- Udostępniając urządzenia ekranowe **dzieciom w wieku od 2. do 5. roku życia**, ograniczmy czas korzystania z nich **do jednej godziny dziennie**. Aktywność online małego dziecka wymaga obecności rodzica, który będzie czuwał nad tym, co dzieje się na ekranie. Warto zadbać o to, aby miało ono dostęp do treści, które są dostosowane do jego wieku i mają wartość edukacyjną. Dobrze jest również wyznaczyć dni bez ekranów (np. weekendy lub wybrany dzień w tygodniu). Okazuje się, że urządzenia ekranowe używane do kontaktu z ważnymi osobami wspierają rozwój relacji, dlatego nie ma przeciwwskazań do przeprowadzania wspólnie z dzieckiem rozmów czy wideo-czatów z rodziną, krewnymi czy przyjaciółmi. Zwróćmy uwagę na to, aby **kontakty przy użyciu urządzeń nie przeważały nad bezpośrednimi spotkaniami z bliskimi**.

- W przypadku dzieci starszych, **od 6. do 12. roku życia**, czas korzystania z urządzeń ekranowych może wynosić **do dwóch godzin dziennie**. Nadal jednak ważne jest, aby w tym czasie dziecku towarzyszył rodzic. Rozmowa o tym, co dzieje się na ekranie, może wspomagać rozumienie treści i wykonywanie zadań. Rodzic powinien też nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko. Dzieci w wieku szkolnym mogą samodzielnie wykorzystywać sieć do kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi.
- U nastolatków pojawia się duża potrzeba samodzielności, która wpływa na dążenie do bycia poza zasięgiem rodziców, również online. **Przyjmuje się, że czas korzystania z urządzeń ekranowych, który nie wpływa na inne aktywności, to około dwóch godzin dziennie**. Dobrze jest nadal interesować się tym, jak nastolatek spędza czas online. Warto zachęcać go do dzielenia się swoimi wątpliwościami z bliskimi oraz pokazywać, jak kreatywnie może korzystać z nowych technologii.

### **Przykładowe zasady dotyczące czasu korzystania z urządzeń ekranowych:**

1. Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.
2. Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2–12 lat).
3. Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.

### **Różnorodność aktywności wspierających rozwój**

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje zróżnicowanych aktywności, które wpływają na rozwój wielu ważnych umiejętności. Organizując mu różne aktywności, pamiętajmy o kilku sprawach.

- Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która wspiera nie tylko rozwój fizyczny, lecz także rozwój układu nerwowego. Przy tworzeniu Domowych Zasad Ekranowych warto zarezerwować odpowiedni czas na aktywność fizyczną dzieci w ciągu dnia. Maluchy (do 2. roku życia) potrzebują przynajmniej trzech godzin aktywności fizycznej w ciągu dnia, natomiast dzieci starsze – minimum godzinę dziennie.
- Dzieciństwo to czas, w którym najważniejszą rolę odgrywają relacje z rodzicami czy opiekunami. Bliska relacja z rodzicami jest w dodatku czynnikiem chroniącym przed różnymi zagrożeniami. Zaplanujmy wspólne aktywności, które będą wzmacniały i pogłębiały nasze więzi oraz stwarzały okazję do rozmów. Bądźmy uważni na to, co chce nam przekazać dziecko. Czas, którego nie spędzimy przed ekranem, możemy przeznaczyć na: czytanie książek, zabawy w domu lub na podwórku, wspólne spacer, kontakty z bliskimi i przyjaciółmi.
- Rozwijanie zainteresowań i pasji może pomóc dziecku lepiej zrozumieć otaczający świat, poznać swoje możliwości oraz wzmocnić poczucie wartości. Dlatego ważne jest, aby dzieci miały możliwość uczestnictwa w różnych zajęciach pozaszkolnych.
- Zarówno młodsze, jak i starsze dzieci potrzebują wsparcia rodziców w planowaniu i organizacji aktywności bez ekranów.

### **Przykładowe zasady dotyczące planowania aktywności wspierających rozwój oraz relacje:**

1. Dbamy o to, aby mieć przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie (dotyczy osób powyżej 2. roku życia).
2. Dążymy do równowagi w podziale na czas spędzany online i offline.
3. Wspólnie dbamy o różnorodność aktywności wspierających rozwój.

### **Odpoczynek i regeneracja**

Człowiek, aby zachować zdrowie i dobrze się rozwijać, potrzebuje odpowiedniej ilości i jakości odpoczynku. Dlatego bardzo ważny jest sen, który służy też regeneracji układu nerwowego.

- Pamiętajmy, że maluchy, do 2. roku życia, potrzebują około 11–17 godzin snu na dobę (wliczając drzemki), dzieci w wieku 2–5 lat – około 10–14 godzin, a te w wieku wczesnoszkolnym od 9 do 12 godzin. Natomiast nastolatki, aby odpowiednio zregenerować siły, potrzebują minimalnie 8–10 godzin snu.
- Nie zaleca się korzystania z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem. Niebieskie światło płynące ze smartfonów, tabletów i komputerów to informacja dla naszego mózgu, że trwa dzień i pora na aktywność. Zaburza to wydzielanie melatoniny – hormonu, który jest nam potrzebny do zaśnięcia i dobrego, regenerującego snu. Nie używajmy urządzeń ekranowych na godzinę przed położeniem spać dziecka, jeśli znajduje się ono w pobliżu.
- Korzystając wieczorem z ekranów, warto zmniejszyć ich jasność, a także zadbać, aby dzieci nie miały kontaktu ze szkodliwymi treściami oraz dużą ilością bodźców. Jeżeli skorzystanie z telefonu w tym czasie jest konieczne, używajmy trybu nocnego, który pomaga zmniejszyć ilość szkodliwego światła z ekranów.
- W trosce o jakość snu zrezygnujmy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni, szczególnie jeśli rodzice dzielą ją z dziećmi. Alerty dźwiękowe czy wibracje mogą zakłócać sen lub nas budzić. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, możemy wspólnie poszukać innego atrakcyjnego urządzenia, które go zastąpi.

### **Przykładowe zasady dotyczące organizacji odpoczynku:**

1. Dbamy o odpowiednią ilość snu.
2. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.
3. Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni oraz z wykorzystywania ich w funkcji budzika.
4. Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.

### **Przestrzeń dla rodziny**

W życiu codziennym dobrze jest zadbać o rodzinne strefy bez ekranów, w których urządzenia nie będą utrudniały wzajemnych relacji.

- Korzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków może osłabiać więzi rodzinne oraz prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. Używanie urządzeń mobilnych podczas opieki nad dzieckiem zmniejsza możliwość kontaktu z nim, gdyż uwaga dorosłego skupiona jest na ekranie. Badania potwierdzają również szkodliwość działania ekranu w tle, kiedy np. telewizor jest włączony w pomieszczeniu, w którym przebywamy. Włączony telewizor zakłóca trwałą zabawę u dzieci 12- i 24- miesięcznych oraz utrudnia kontakt z rodzicem.
- Ustalając Domowe Zasady Ekranowe, warto określić, kiedy wypada wspólny czas z rodziną, gdy wszyscy jej członkowie są razem i nie korzystają z urządzeń elektronicznych. Wspólny czas można wypełnić rozmową lub innymi, atrakcyjnymi dla wszystkich aktywnościami.

- Możemy umówić się również na wyłączenie lub wyciszenie powiadomień w aplikacjach, z których korzystają członkowie rodziny. Pojawiające się sygnały dźwiękowe rozpraszają uwagę i utrudniają koncentrację.

### **Przykładowe zasady związane z tworzeniem przestrzeni dla relacji rodzinnych:**

1. Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
2. Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
3. Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.
4. W czasie spędzonym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.

### **Aktywności bez ekranów**

W Domowych Zasadach Ekranowych warto uwzględnić również aktywności, w czasie których korzystanie z ekranów może nie być bezpieczne, znacznie obniża ich jakość lub przyczynia się do kształtowania niekorzystnych nawyków.

### **Kiedy dobrze jest zrezygnować z ekranów?**

- Po przebudzeniu. Zasada ta może zapobiec nawykowi sięgania po urządzenia ekranowe od początku dnia.
- Przy przechodzeniu przez ulicę. Korzystanie ze smartfonów itp. podczas drogi do szkoły czy pracy jest przyczyną wielu wypadków komunikacyjnych.
- Podczas podróży samochodem (z wyjątkiem długich wypraw). Warto zadbać o to, aby korzystanie z urządzeń ekranowych nie stało się jedynym remedium na nudę.
- Przy odrabianiu pracy domowej. Badania pokazują, że obecność telefonu wpływa negatywnie na zdolność koncentracji i utrudnia naukę.
- W szkole, respektując obowiązujący tam regulamin.
- W czasie spotkań ze znajomymi. To czas na rozmowę i inne formy spędzania wspólnego czasu.

### **Przykładowe zasady dotyczące innych aktywności bez ekranów:**

1. Zaczynamy dzień bez telefonu.
2. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych w czasie drogi do szkoły czy pracy.
3. Kierując samochodem nie obsługujemy urządzeń ekranowych.
4. Podczas odrabiania lekcji korzystamy z urządzeń ekranowych tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do rozwiązania zadań domowych.
5. Spotkania z przyjaciółmi staramy się spędzać bez ekranów.

### **Kontrola rodzicielska**

Towarzyszenie dziecku w różnych aktywnościach online umożliwia ochronę przed zagrożeniami

i uczenie właściwych zachowań. Przy sprawowaniu kontroli rodzicielskiej możemy również skorzystać z aplikacji, które ograniczają dostęp do określonych treści i programów oraz pomagają zachować limity czasowe korzystania z urządzeń. Warto pamiętać również o kontroli urządzeń, które działają w tle. Jest to szczególnie ważne w przypadku maluchów do 2. roku życia.

Udostępniając dzieciom urządzenie podłączone do internetu, nie zapominajmy o odpowiedniej konfiguracji systemu, aby ograniczyć dostęp do szkodliwych treści oraz o instalacji i dostosowaniu oprogramowania wspomagającego kontrolę rodzicielską. Warto jednak pamiętać, że stosowanie go to rozwiązanie o ograniczonej

skuteczności. Najważniejszą rolę odgrywa edukacja na temat zagrożeń w sieci, sposobów reagowania na nie oraz sięgania po odpowiednią pomoc i wsparcie w sytuacjach trudnych.

#### **Przykładowe zasady dotyczące kontroli rodzicielskiej:**

1. Z urządzeń ekranowych korzystamy razem.
2. Rozmawiamy o zagrożeniach online.
3. Dbamy o to, aby treści, do których dostęp ma dziecko, były dostosowane do jego wieku.
4. Ustalamy wspólnie zakres korzystania z programów kontroli rodzicielskiej.

#### **Edukacja i bezpieczeństwo online**

Zadbajmy o wartość edukacyjną aktywności w sieci dziecka. Wspierajmy te, które przyczyniają się do jego rozwoju osobistego i społecznego oraz rozwijania zainteresowań. Czuwajmy, aby dziecko korzystało tylko z treści, aplikacji czy gier, które są dostosowane do jego wieku.

- Dzieci do 2 roku życia szybko uczą się zachowań od osób sprawujących nad nimi opiekę. Przyjrzyjmy się temu, jak my sami korzystamy z urządzeń ekranowych. Pamiętajmy, że na dorosłych spoczywa również obowiązek dbania o prywatność dziecka oraz jego wizerunek. Zastanówmy się, zanim opublikujemy zdjęcia dziecka oraz informacje na jego temat. Materiały umieszczone w sieci mogą w niej pozostać przez wiele lat.
- Udostępniając urządzenia ekranowe dzieciom w wieku 2–5 lat, dobrze jest rozmawiać z nimi na temat zasad bezpieczeństwa online, mimo iż rodzic nadal aktywnie towarzyszy im w tej aktywności. Rozmowy na ten temat pomagają kształtować pozytywne nawyki samodzielnego z nich korzystania.
- Ważne jest, aby dzieci w wieku szkolnym, które samodzielnie używają urządzeń ekranowych, wiedziały, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo online. Dobrze jest rozmawiać z nimi o zagrożeniach, prywatności oraz sposobach reagowania w sytuacjach trudnych.
- Rodzice mogą umówić się z nastolatkiem, by przestrzegał określonych zasad bezpieczeństwa online, związanych z zabezpieczeniem profilu, szacunkiem dla własności, prywatności swojej i innych, ochroną wizerunku oraz ograniczonym zaufaniem do kontaktów nawiązanych tą drogą.

#### **Przykładowe zasady dotyczące edukacji i bezpieczeństwa online:**

1. Rozważnie publikujemy informacje dotyczące wizerunku dziecka.
2. Nie publikujemy swoich danych w sieci.
3. Jeśli coś nas zaniepokoi online, rozmawiamy o tym z rodzicami.
4. Dbamy o ustawienia prywatności swojego profilu.
5. Nie udostępniamy nikomu haseł do kont i profili.

[Pobierz Domowe Zasady Ekranowe w formie infografiki >>](#)